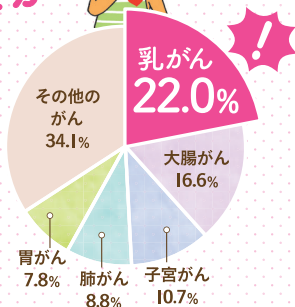


乳がんは、女性にとって「他人事」ではありません。

ご存じ
ですか？

女性のがん患者のおよそ
5人に1人が
「乳がん」
患者です。



女性のがん患者における
乳がん患者数の割合▶
(診断年：2019年)

出典：国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

※コープ共済連にて割合試算

CO・OP 共済には **がん** に備える保障があります。

あいぶらす CO・OP共済 生命保障 + 新がん特約



たすけあい CO・OP共済 大人向けコース(女性)

※《たすけあい》と《あいぶらす》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入いただけます。
※ほかにもコースおよびプランがあります。
詳しくは、ホームページや加入申込書付宣伝物などをご覧ください。

CO・OP 共済について詳しくは生協の共済担当職員、またはホームページをご覧ください。

<https://coopkyosai.coop>

【CO・OP 共済ニュース】(CO・OP 共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になる必要があります。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。CO・OP 共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

契約引受団体 / **日本コープ共済生活協同組合連合会**
(《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります)

985005 D-230277



CO・OP共済
ピンクリボン運動

乳がんは

自分で見つけることのできるがんと言われています。

早期発見・早期治療が、

あなたとあなたのご家族を守ります。

正しい自己検診の方法を身に付け、

月に一度はチェックするようにしましょう。

月に一度の
自己検診



定期検診

(マンモグラフィー検診・
超音波検診など)
※年齢によって
受診しましょう。

乳がんの早期発見のために、まずは自己検診を!

乳がんの早期発見のために、月に一度は自己検診を!

生理後4~5日がメド。生理不順・閉経後の方は、毎月覚えやすい日に。

乳がんの
自己検診を
習慣に

40歳に
なったら必ず
乳がん検診を

鏡の前でCHECK!

乳房を見てみましょう!

まず両腕をおろしてリラックス。

明るいところで
乳房を見て、
以前との違いを
チェック!

以前は気づか
なかったこと
はないですか?

いろんなポーズ&
アングルで

正面・側面・斜めを映したり、
両腕を上げたり下げたり。

- ✓ 左右の乳房の形や大きさに変化はないか?
- ✓ 乳頭に「へこみ」はないか?
- ✓ 乳房の表面に「くぼみ」や「ひきつれ」はないか?

浴室でCHECK!

乳房を触ってみましょう!

指でつまむのではなく、3~4本の
指をそろえ、指の腹で軽く押さえ
ながら、ゆっくり静かに動かす。

腕をあげて
腕の付け根から
「の」の字を
かくように

幅広くチェック!

上下→鎖骨から肋骨
の下側まで。
内側→肋骨の中央まで。
外側→脇の下まで。

鎖骨から

石けんをつけて
滑りやすい

肋骨の下側まで

- ✓ 小さくてかたい、「しこり」はないか?
- ✓ わきの下に硬いグリグリしたものはないか?
- ✓ 乳頭から異常な分泌物はないか?
- ✓ 皮膚にえくぼ、くぼみがないか? 皮膚がみかんの皮のように赤く腫れて、毛穴がへこんでないか?

監修 ● 独立行政法人国立病院機構 東名古屋病院 名誉院長 今井 常夫(医学博士)

■ 少しでも変だと感じたら、すぐに乳腺 外科等の専門医の診断を受けましょう。